

Библиотека  
ГБОУ ПОО  
«Златоустовский техникум технологий и экономики»

**A VOTRE SANTE!**

**ЗА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!**

7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

ВИРТУАЛЬНАЯ КНИЖНАЯ ВЫСТАВКА

**znanium**  
электронно-библиотечная система

Златоуст  
2024

**«A VOTRE SANTE! = ЗА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!»**  
**7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**  
**ВИРТУАЛЬНАЯ КНИЖНАЯ ВЫСТАВКА**



Предлагаемое учебное пособие содержит сведения о строении и функционировании отдельных систем и органов, связи наследственности человека и его здоровья, природе психологической конституции человека, связи здоровья с окружающей средой, образом жизни человека, зависимости здоровья от отношения к своему здоровью, установок на здоровый образ жизни, знание своих возможностей, санитарно-гигиенические основы жизни. В программу курса включены также основы биоритмологии, поскольку большинство процессов, происходящих в организме, синхронизированы с периодическими солнечно-лунно-земными, а также космическими влияниями. Данное учебное пособие разработано в соответствии с программой дисциплины и предназначено для студентов сервисных специальностей.

Прохорова, Э. М. Валеология : учебное пособие / Э.М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 253 с. — (Высшее образование).- ISBN 978-5-16-019625-1 // ZNANIUM : электронно-библиотечная система : [сайт]. – Москва : Знаниум, 2011-2024. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2131184> (дата обращения: 28.03.2024).

**«A VOTRE SANTE! = ЗА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!»**  
**7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**  
**ВИРТУАЛЬНАЯ КНИЖНАЯ ВЫСТАВКА**



В учебнике освещены современные представления о здоровье, факторах, влияющих на здоровье, факторах риска для здоровья, потребностях человека и способах их удовлетворения, а также роли сестринского персонала в поддержании и укреплении здоровья. Представлены основные показатели, отражающие демографическую ситуацию в России и мире, анатомо-физиологические и психологические особенности здоровых людей разного возраста, возможные проблемы, способные оказать влияние на здоровье в различные возрастные периоды.

Волков, С. Р. Здоровый человек и его окружение : учебник / С.Р. Волков, М.М. Волкова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 641 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016062-7// ZNANIUM : электронно-библиотечная система : [сайт]. – Москва : Знаниум, 2011-2024. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1893793> (дата обращения: 28.03.2024).



**«A VOTRE SANTE! = ЗА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!»**  
**7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**  
**ВИРТУАЛЬНАЯ КНИЖНАЯ ВЫСТАВКА**



Настоящее учебное пособие, подготовленное сотрудниками кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности Новосибирского государственного педагогического университета и сотрудниками Сибирского отделения Российской академии медицинских наук, посвящено физиологическому обоснованию проблемы здоровья и здорового образа жизни. Авторы раскрывают различные аспекты физического и психического здоровья, обосновывают физиологические механизмы формирования, сохранения и укрепления здоровья человека. Большое внимание уделяется вопросам диагностики здоровья, формированию резервных возможностей, определяющих уровень здоровья организма, что необходимо для самореализации личности в процессе адаптации к социальной и экологической среде. На основе этих знаний излагаются основные принципы и методы формирования здоровья как составной части общекультурного развития.

**Физиологические основы здоровья : учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.] ; отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 351 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015639-2 // ZNANIUM : электронно-библиотечная система : [сайт]. – Москва : Знаниум, 2011-2024. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2142959> (дата обращения: 28.03.2024).**

«A VOTRE SANTE! = ЗА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!»  
7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ  
ВИРТУАЛЬНАЯ КНИЖНАЯ ВЫСТАВКА



В учебном пособии рассматриваются основные концепции, теоретические и методологические подходы к оценке состояния, функционирования и развития человека и его отдельных органов и подсистем в структуре жизнедеятельности, основные закономерности протекания организменных и поведенческих процессов, обеспечивающих адаптацию человека к внешней среде и результативность поведения в условиях конкретной деятельности. Рассматриваются значения понятия «здоровье» в самом широком его значении: физическое, социальное, духовное, — а также способы, методы и тесты обследования функционального состояния человека и различных организменных систем и органов. Даются статистически обоснованные характеристики нормы здоровья и отдельных его составляющих, влияние различных средств, способов, методов и технологий развивающей и оздоровительной направленности на формирование механизма адаптации к условиям деятельности и внешней среды. Предлагаются опробованные в практике и отобранные по степени результативности средства, методы и технологии коррекции функциональных систем организма, обеспечивающих высокую работоспособность, здоровье и результативность поведенческих реакций и предметной деятельности в целом.

Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015939-3 // ZNANIUM : электронно-библиотечная система : [сайт]. – Москва : Знаниум, 2011-2024. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1945375> (дата обращения: 28.03.2024).



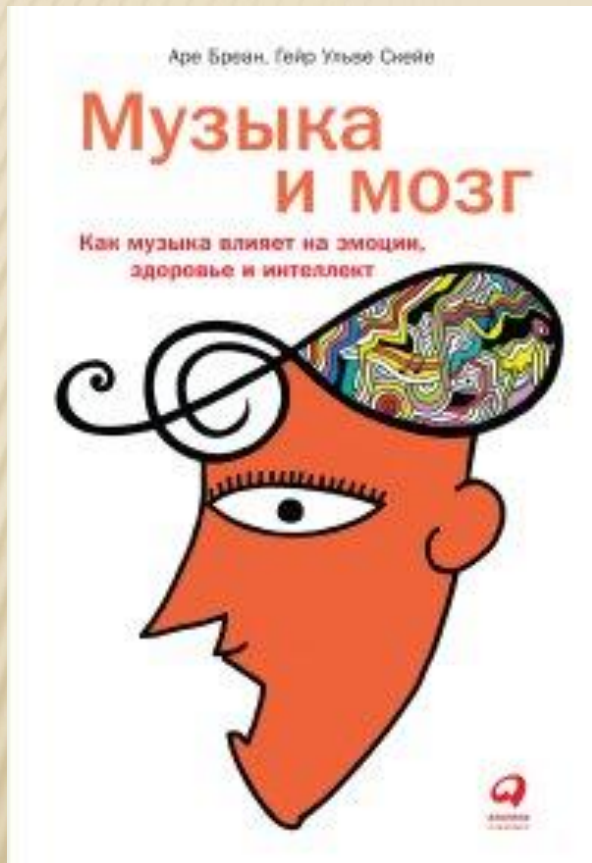
«A VOTRE SANTE! = ЗА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!»  
7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ  
ВИРТУАЛЬНАЯ КНИЖНАЯ ВЫСТАВКА



Биохакинг как набор стратегий по улучшению качества жизни и ее продолжительности давно вызывает интерес во всем мире. Один из авторов этой книги, российский бизнесмен Артём Голдман, решил проверить действенность этих стратегий на себе и принял участие в полугодовом эксперименте по биохакингу, фиксируя все свои показатели и результаты. Врач-терапевт Алексей Безымянный внимательно отслеживал ход эксперимента, отмечая происходящие с Артёмом изменения. Эти сведения легли в основу книги. Также на ее страницах вы найдете ответы на главные вопросы о биохакинге, систематизированные сведения о современных технологиях управления здоровьем, советы российских и мировых ученых и спортсменов, анкеты опытных биохакеров, теорию и практические задания, полезные подборки ресурсов и гаджетов.

Голдман, А. Биохакнутый: как держать здоровье под контролем, чтобы чувствовать себя на 100% : практическое руководство / А. Голдман, А. Безымянный. - Москва : Альпина Паблишер, 2021. - 192 с. - ISBN 978-5-9614-3758-4 // ZNANIUM : электронно-библиотечная система : [сайт]. - Москва : Знаниум, 2011-2024. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1841913> (дата обращения: 28.03.2024).

**«A VOTRE SANTE! = ЗА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!»**  
**7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**  
**ВИРТУАЛЬНАЯ КНИЖНАЯ ВЫСТАВКА**



Мозг знает о нас всё и управляет нами. А еще наш мозг очень чутко реагирует на музыку - так, что ищет мелодии и ритмы даже в повседневном шуме. Многие из нас считают, что мелодия и гармония - лучшие лекарства от хандры, а прослушивание классических музыкальных произведений может сделать нас умнее и излечить серьезные недуги. Правда ли это? Неужели музыка действительно обладает такой силой воздействия на организм человека? Норвежские преподаватели нейробиологии музыки Аре Бреан и Гейр Ульве Скейе помогают заглянуть внутрь собственной головы и посмотреть, что там происходит, когда вы слушаете любимую песню.

Бреан, А. Музыка и мозг: как музыка влияет на эмоции, здоровье и интеллект / Аре Бреан, Гейр Ульве Скейе ; пер. с норв. - Москва : Альпина Паблишер, 2020. - 295 с. - ISBN 978-5-9614-2536-9 // ZNANIUM : электронно-библиотечная система : [сайт]. - Москва : Знаниум, 2011-2024. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1221048> (дата обращения: 28.03.2024).



**«A VOTRE SANTE! = ЗА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!»**  
**7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**  
**ВИРТУАЛЬНАЯ КНИЖНАЯ ВЫСТАВКА**



Учебное пособие посвящено раскрытию теоретических, методологических и практических проблем психологии профессионального здоровья руководителей как нового научного направления. Представлен анализ истории развития психологии профессионального здоровья в отечественной и зарубежной науке. Проводится определение понятия «профессиональное здоровье», которое представляет собой логичное развитие базового понятия «здоровье», сформулированного Всемирной организацией здравоохранения. Раскрывается эволюция подходов к разработке и внедрению практических программ по психологическому обеспечению профессионального здоровья персонала и руководителей в зарубежных и отечественных организациях..

Шингаев, С. М. Психология профессионального здоровья руководителя: теория, методология, практика : учебное пособие / С. М. Шингаев, Г. С. Никифоров, Н. Е. Водопьянова ; под. ред. Г. С. Никифорова. - Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2020. - 156 с. - ISBN 978-5-288-06061-8 // ZNANIUM : электронно-библиотечная система : [сайт]. – Москва : Знаниум, 2011-2024. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1840328> (дата обращения: 28.03.2024).



«A VOTRE SANTE! = ЗА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!»  
7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ  
ВИРТУАЛЬНАЯ КНИЖНАЯ ВЫСТАВКА



В XXI веке главная дисциплина, которую должны усвоить все дети, — это цифровая. И наша книга как раз об этом. В ней есть все о том, как цифровые технологии влияют на детское сознание. Вы узнаете о пользе и вреде использования гаджетов детьми, поймете, чем именно привлекают внимание ребенка различные медиа и приложения, и сможете подтолкнуть его к полезной «цифровой диете». Книга поможет: - привить здоровые цифровые привычки. - осознать связь между эмоциями и гаджетами. - использовать технологии, стимулирующие развитие.

Канг, Ш. Цифровая дисциплина: Воспитание здоровых привычек в мире гаджетов и соцсетей : практическое руководство / Ш. Канг. - Москва : Альпина Паблишер, 2022. - 364 с. - ISBN 978-5-9614-7305-6 // ZNANIUM : электронно-библиотечная система : [сайт]. – Москва : Знаниум, 2011-2024. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2138155> (дата обращения: 28.03.2024).

**«A VOTRE SANTE! = ЗА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!»**  
**7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**  
**ВИРТУАЛЬНАЯ КНИЖНАЯ ВЫСТАВКА**

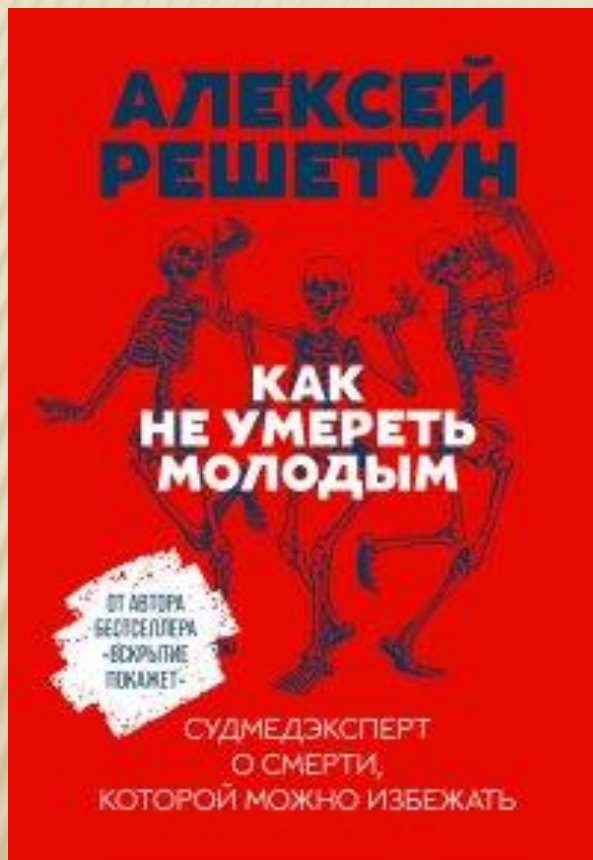


Эта книга - размышление о том, сколько действительно может прожить человек, если воспользуется неисчислимыми внутренними ресурсами, заложенными в организм с рождения. По мнению автора, мешают раскрытию потенциала не только нездоровые привычки, но также страх перед смертью и распространенные стереотипы о старении. Опираясь на опыт многочисленных исследований и примеры реальных долгожителей, автор рассказывает, как с помощью различных практик, положительного настроения, упражнений и соответствующего поведения запускать цепочку оздоровительных процессов. И тем самым доказывает, что замедление процесса старения и продление жизни - реальность, доступная каждому человеку. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

**Фоменко, А. Фокус на жизнь: Научный подход к продлению молодости и сохранению здоровья : научно-популярное издание / А. Фоменко. - Москва : Альпина ПРО, 2021. - 528 с. - ISBN 978-5-907394-82-7 // ZNANIUM : электронно-библиотечная система : [сайт]. – Москва : Знаниум, 2011-2024. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905860> (дата обращения: 28.03.2024).**



**«A VOTRE SANTE! = ЗА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!»**  
**7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**  
**ВИРТУАЛЬНАЯ КНИЖНАЯ ВЫСТАВКА**



Алексей Решетун - самый известный судмедэксперт Рунета - ежедневно сталкивается с последствиями родительской безответственности и юношеского куража; видит, к чему приводят пагубные и разрушающие здоровье привычки и что происходит, если понадеяться на русское авось. Его новая книга "Как не умереть молодым" - отрезвляющий, жесткий, но честный взгляд профессионала на то, как люди собственноручно укорачивают свою жизнь, оказываясь в никотиновой, алкогольной и наркозависимости или не соблюдая элементарные правила безопасности. Именно вера в авось, убеждение, что меня это не коснется, страшнее любой эпидемии, ведь таким образом вы ставите под угрозу не только свою жизнь, но и жизнь окружающих. В пяти небольших главах вас ждет развенчивание мифов и случаи из практики, немного медицины и много здравого смысла.

Решетун, А. Как не умереть молодым: судмедэксперт о смерти, которой можно избежать / Алексей Решетун. - Москва : Альпина Паблишер, 2020. - 144 с. - ISBN 978-5-9614-3606-8// ZNANIUM : электронно-библиотечная система : [сайт]. – Москва : Знаниум, 2011-2024. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1220972> (дата обращения: 28.03.2024).

**«A VOTRE SANTE! = ЗА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!»**  
**7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**  
**ВИРТУАЛЬНАЯ КНИЖНАЯ ВЫСТАВКА**



Перед вами самая известная книга по биохакингу, хорошо знакомая биохакерам во всем мире. Авторы — практикующий врач Олли Совиярви, специалист по цифровизации Теэму Арина и эксперт по питанию Яакко Халметоя — доступно рассказывают об одной из самых перспективных и спорных тем нашего века. Теория, изложенная на базе наработок авторов и анализа результатов важных тематических исследований, подкреплена множеством простых практических рекомендаций. Важные аспекты нашей жизни: сон, питание, организация своего пространства и комфортного режима дня, физические нагрузки, безопасные способы апгрейда организма — рассмотрены с точки зрения улучшения качества жизни. Многочисленные иллюстрации помогают лучше усвоить обширный материал. Эта большая книга адресована всем, кто интересуется возможностями человеческого организма и способами усовершенствования своих исходных данных ради здоровой и долгой жизни.

Совиярви, О. Биохакинг: руководство по раскрытию потенциала организма / О. Совиярви, А. Теэму, Я. Халметоя. - Москва : Альпина Паблшер, 2020. - 552 с. - ISBN 978-5-9614-1065-5 // ZNANIUM : электронно-библиотечная система : [сайт]. – Москва : Знаниум, 2011-2024. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1220215> (дата обращения: 28.03.2024).



**«A VOTRE SANTE! = ЗА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!»**  
**7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**  
**ВИРТУАЛЬНАЯ КНИЖНАЯ ВЫСТАВКА**



Жить на бегу сегодня считается нормой. Мир постоянно ускоряется, и мы не хотим отставать, чтобы не оказаться в аутсайдерах. «Нужно бежать со всех ног, чтобы только оставаться на месте, а чтобы куда-то попасть, надо бежать минимум вдвое быстрее», — говорила Королева Алисе. Однако многие жители современных городов, достигнув определенных успехов в жизни и карьере, не чувствуют себя по-настоящему счастливыми из-за того, что устали от повседневной гонки и неумения наслаждаться моментом. О том, как идти к своим целям без спешки и суеты, в комфортном темпе, как научиться делать паузы, перестать «достигать» и начать жить, а в результате стать спокойнее и счастливее — эта книга. Ее автор раскрывает основные принципы движения Slow Life, которое активно развивается с конца 2000-х годов и увлекло сотни тысяч людей по всему миру. Она рассказывает о поиске собственного, уникального ритма жизни и дает практические и легко реализуемые советы о том, как осознанно замедляться, сохраняя продуктивность и получая удовольствие от каждого момента. Книга адресована широкому кругу читателей.

**Ракова, Е. Счастье не спешить : Практики Slow Life для жизни без стресса и суеты : практическое руководство / Е. Ракова. - Москва : Альпина ПРО, 2022. - 203 с. - ISBN 978-5-907534-32-2 // ZNANIUM : электронно-библиотечная система : [сайт]. - Москва : Знаниум, 2011-2024. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2138405> (дата обращения: 28.03.2024).**

**«A VOTRE SANTE! = ЗА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!»**  
**7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**  
**ВИРТУАЛЬНАЯ КНИЖНАЯ ВЫСТАВКА**

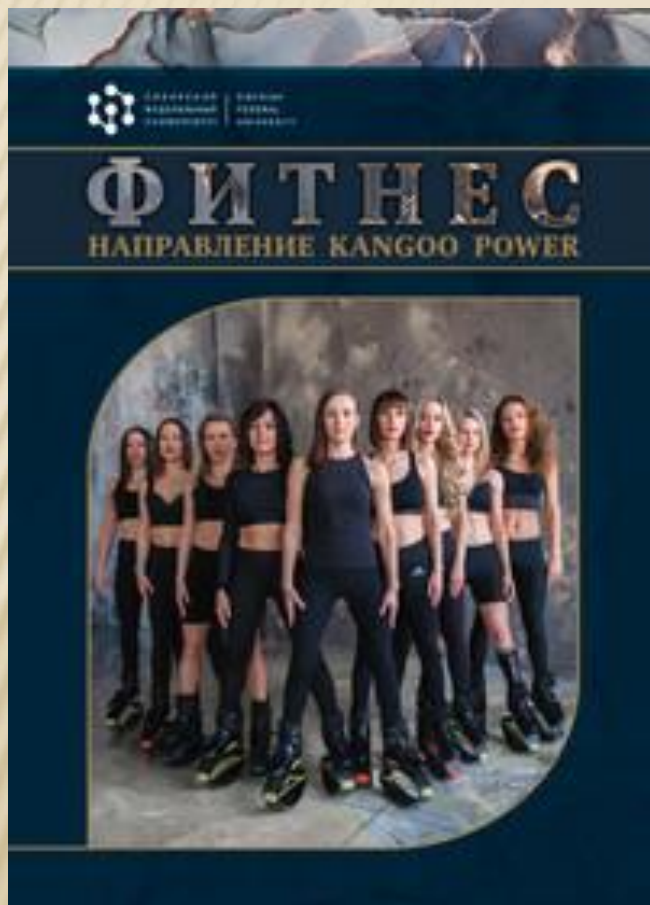


В учебном пособии рассматриваются теоретические и методические аспекты организации занятий физическими упражнениями в различных формах и видах физической культуры и спорта. Учебное пособие включает три основных раздела технологии и методики фитнес-тренировки: силовая тренировка, функциональная (аэробная) подготовка, базовая и танцевальная аэробика, где подробно раскрываются особенности методики использования каждого вида фитнес-тренировки.

**Технологии и методики фитнес-тренировки : учебное пособие / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 308 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-018243-8// ZNANIUM : электронно-библиотечная система : [сайт]. – Москва : Знаниум, 2011-2024. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1938066> (дата обращения: 28.03.2024).**



«A VOTRE SANTE! = ЗА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!»  
7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ  
ВИРТУАЛЬНАЯ КНИЖНАЯ ВЫСТАВКА



Рассмотрены теоретические аспекты использования различных видов аэробики в практике физического воспитания, а именно современного направления фитнеса Kangoo Power. Представлены примеры упражнений. Предназначено для бакалавров, магистрантов, аспирантов, а также преподавателей высших учебных заведений по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт». Может быть использовано фитнес-инструкторами.

Фитнес : учебное пособие / Т. И. Ратманская, О. В. Булгакова, А. Ю. Осипов, М. Д. Кудрявцев. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2021. - 100 с. - ISBN 978-5-7638-4512-9 // ZNANIUM : электронно-библиотечная система : [сайт]. – Москва : Знаниум, 2011-2024. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2088767> (дата обращения: 28.03.2024).

**«A VOTRE SANTE! = ЗА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!»**  
**7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**  
**ВИРТУАЛЬНАЯ КНИЖНАЯ ВЫСТАВКА**



В учебно-методическом пособии рассматриваются теоретико-методические аспекты проектирования учебно-тренировочных занятий силовым фитнесом в тренажерном зале для студентов в высшем учебном заведении. Издание адресовано студентам высших учебных заведений и всем, кто интересуется вопросами учебной и спортивно-оздоровительной работой в высших учебных заведениях.

Силовой фитнес: основы тренировок : учебно-методическое пособие / А. В. Козлов, А. А. Бударников, И. Е. Варегина, А. М. Шувалов. - Москва : Всероссийская академия внешней торговли, 2022. - 107 с. - ISBN 978-5-9547-0220-0 // ZNANIUM : электронно-библиотечная система : [сайт]. – Москва : Знаниум, 2011-2024. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2041682> (дата обращения: 28.03.2024).